

Pekka Järvinen
Miten selvitä
eläkepäivistä
hengissä



Miten selvitä eläkepäivistä hengissä

PEKKA JÄRVINEN

Miten selvittää
eläkepäivistä
hengissä

© PEKKA JÄRVINEN JA WSOY 2017

ISBN 978-951-0-49420-2

PAINETTU EU:SSA

Omistettu pojilleni Joelille, Jarkolle ja Markukselle.

»Poikani, olet nuori. Ennen pitkään monet nykyiset käsityksesi muuttuvat päinvastaisiksi. Odota siis siihen asti, ennen kuin rupeat julistamaan mielipiteitäsi suurista ja tärkeistä asioista.»

PLATON

Sisällys

Miten meitä eläkeläisiä neuvotaan?	11
--	----

I. VANHENEMINEN EI OLE VAIN

AJAN KYSYMYS

Vanheneminen – ketä kiinnostaa?	17
Jos elää pitkään, vanhenee.	27
Vanhuus on siirtynyt kauaksi	36
Vaikka keho rapistuu, mieli ei vanhene	47
Psyykkisestä työstä ei pääse eläkkeelle	64
Eläköityvä kohtaa itsensä	70

2. ITSEÄ EI PÄÄSE KOSKAAN PAKOON

Sisäinen ristiriitamme	85
Työstä luopumisen vaikeus	94
Mitä voin suoda itselleni?	103
Elämänmuutoksen vaikeus	115
Kummittelevat eläkkeelle lähtijät	125
Mieli hakee mieltä	133
Elämän tarkoitus ei löydy googlaamalla.	146

Teemmekö itsestämme ikonin?	156
Elämän rajallisuus on totta	167
Minän kuolema	179

3. MITÄ OLEN OPPINUT ELÄMÄSTÄ, ITSESTÄNI JA IHMISESTÄ

Elämänpituinen jännite	193
Mielen rauha ja vapaus	210
Ollako läsnä vai ei?	223
Näenkö itseni?	236
Illuusiot minämme apuna	251
Täynnä itseä	261
Herääminen todellisuuteen	275
Ikääntymisen kosmiset ulottuvuudet	285
Lopuksi	297
Kirjallisuutta	298

»Minä puhun totta, en niin paljon
kuin kernaasti soisin, mutta niin
paljon kuin uskallan. Ja minä
uskallan aina vähän enemmän
mitä vanhemmaksi tulen.»

MICHEL DE MONTAIGNE

Miten meitä eläkeläisiä neuvotaan?

KUN TULIN työmatkalta kotiin, vaimoni Paula näytti tuohtuneena minulle lehtijuttua. Siinä kerrottiin, miten Tampereella oli pidetty kuntalaisille avoin Eläkkeellä-seminaari. Lehdessä oli kuva osallistujille jaetusta eläkeläisten lukujärjestyksestä. Siinä oli merkitty jokaisen viikospäivän kohdalle, miten kalenterin voi täyttää. Esimerkiksi maanantai näytti seuraavalta:

- 7–8 Aamukahvi
- 8.30 Sauvakävely
- 10 Ruokaostokset
- 11–13 Askareita ja lounas
- 14–16 Kirjakerho
- 17 Päivällinen
- 18–20 TV:n katselua
- 21 Iltakävely

Vaimoni puhisi. Eivätkö ihmiset kykene viettämään eläkepäiviään ilman lukujärjestystä! Ovatko työssään itsenäisesti toimineet ihmiset yhtäkkiä niin avuttomia, että heidän pitää paperista katsoa, mitä kulloinkin pitää tehdä?

Jäämme pohtimaan, että näinkö meitä tosiaan neuvotaan siirtymään eläkkeelle? Pitääkö meidän täyttää päivämme kaikenlaisella kellotetulla tekemisellä – olemmeko me niin suorituskeskeisiä? Eikö viimeistään eläkepäivinä voi heittää kaikki työelämän aikataulut ja kalenterit roskakoriin? Vaikka oppiminen on elinikäistä, voisiko eläkkeellä luopua kouluaikaisista lukujärjestyksistä?

Mitä ajatuksia eläkevuodet sinussa herättävät? Tuntuuko eläköityminen helpottavalta ja rattoisalta vai oletko huolissasi, miten sopeudut aivan uuteen elämäntilanteeseen? Pelkäätkö, ettet tule toimeen ilman allokoitua tekemistä, aika käy pitkäksi ja turhaudut? Vai odotatko työelämän jälkeiseltä ajalta nimenomaan oleilua ja kiireettömyyttä?

Työn ikeestä vapautuminen ja elämän leppoistuminen ei ole psykologisesti täysin harmiton asia – joku voi todellakin alkuun kaivata työn rytmittämää päivä- ja viikkojärjestystä. Eläköityvä joutuu kohtaamaan ja työstämään monia mieltä askarruttavia kysymyksiä, jotta voi löytää uudessa elämäntilanteessa tasapainon itsensä kanssa.

Aloin kirjoittaa tätä teosta 61-vuotiaana. En olisi koskaan nuorena uskonut, että teen kirjaa eläköitymisestä ja vanhenemisesta.

Vaikka en pidä itseäni vanhuksena, saan kuitenkin vanhuuseläkettä. Päätin nimittäin 63 vuotta täytettyäni tehdä eläkehakemuksen, sain eläkeläiskortin ja eläkeyhtiö maksaa tililleni kuukausittain summan rahaa.

Eläkkeestäni huolimatta jatkan edelleen työntekoa yrittäjänä. Mietin kuitenkin, että kuinka kauan minun on sove-

liasta jatkaa ja koska ikä alkaa painaa liikaa. Eritoten minua askarruttaa, jos jätän työt kokonaan, miten saan puhallettua riittävästi henkeä eläkepäiviini.

I .
VANHENEMINEN
EI OLE VAIN
AJAN KYSYMYS

Raskaassa työssä sinnittelevä päättää jatkaa, vaikka ikää on kertynyt tarpeeksi ja työnteon voisi jo lopettaa. Lopettamista pelännyt huomaa nauttivansa täysin palkein joutilaisuudesta. Joutilaisuudesta haaveillut täyttää kalenterinsa harrastuksilla ja menoilla. Minkälainen on hyvä elämä eläkkeellä?

Työelämään erikostunut psykologi Pekka Järvinen on oman uransa loppusuoralla. Hän kutsuu lukijan kanssaan pohtimaan, miten mieli sopeutuu työvelvoitteista luopumiseen – ja ylipäätään vanhenemiseen. Hän myös pohtii, mitä eläköityminen tarkoittaa, kun elinikä pitenee ja varsinainen vanhuus siirtyy yhä kauemmaksi.

Järvisen tekstissä vuorottelevat taitavasti kevyet ja syväiset asiat, huumori ja pohdiskelu. Ammentaen psykologiasta, biologiasta, historiasta ja kirjallisuudesta hän avaa lukijalle yllättäviä näkymiä uuteen elämänvaiheeseen ja rohkaisee tätä etsimään uutta tasapainoa itsensä kanssa.

Sanotaan, että nykynuoret ovat fiksumpia kuin koskaan. Pitäisi myös todeta, että ikäihmiset ovat viisaampia kuin milloinkaan aiemmin: he ovat eläneet pidempään ja hyväkuntoisempina kuin koskaan aiemmin ja ovat siten voineet oppia elämästä muita sukupolvia enemmän.



Kuva © Harri Hinkka

